

## **Viu Coaching asegura que las vacaciones son una buena ocasión para reflexionar sobre el futuro laboral**

### **El coach colabora en la tarea de poner orden y trabajar eficazmente, para que la voluntad no se quede en un mero propósito**

Las vacaciones son la ocasión idónea para escapar de la rutina laboral y disfrutar de unos días más relajados. Se trata, en consecuencia, de un contexto propicio para abrir la mente y sopesar sobre el transcurso de las vidas, tanto desde un punto de vista profesional como estrictamente personal. Es el momento, en definitiva, de centrarse en uno mismo, hacerse preguntas y reflexionar serenamente sobre si el trabajo llena, si se quiere aspirar a otra posición laboral etc.

El coach puede ser de mucha utilidad, en este tipo de situaciones, que suelen aparecer durante el periodo vacacional. Básicamente, porque, como profesional, dispone de múltiples herramientas que pueden ayudar a las personas a enfrentarse, de forma fructífera, a los desafíos que desean alcanzar. En este sentido, el coach colabora en la tarea de poner orden y trabajar eficazmente, para que la voluntad, si es firme, no se quede en un mero propósito.

En todo caso, en primer lugar, la tarea del coach es conversar con el coachee y hacerle las preguntas adecuadas hasta que éste sea capaz de establecer, de una manera autónoma, cuál es el reto que quiere cumplir. "Esto es fundamental, porque sin reto no hay coaching", afirma Yolanda Viu, coach y responsable de Viu Coaching. Viu también explica que el coach se puede valer de distintas estrategias, como por ejemplo el innovador método de Manual thinking, que Viu emplea, y el estudio coste-beneficio. Una vez el cliente ya ha radiografiado su punto de partida y ha seleccionado un desafío a conseguir, es muy importante pactar un plan de acción con el coach y fijar una fecha para cumplir con todo aquello que el cliente se ha propuesto superar. La función del coach, a partir de entonces, es la de trazar un seguimiento de los avances y las dificultades del cliente para no perder el hilo.

En síntesis, pues, en todo este proceso de reflexión y autoconocimiento, el coach es el acompañante, la persona que facilita las metodologías y que elabora un control de los progresos de la persona. No obstante, el cambio, al final, depende de uno mismo. "El coach proporciona una imagen como la del dron. Es una mirada externa, que permite a la persona tomar distancia", afirma Viu. Durante los periodos en que se sale de la rutina y se pregunta qué tal están yendo las cosas, tanto en el trabajo como en otros entornos como el familiar o el de las amistades, un coach es un apoyo para disponer de un punto de vista profesional de la situación y para que cumplamos con los objetivos.

#### **Datos de contacto:**

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#) [Otros Servicios](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>